

## TURVALLISUUSSÄÄNNÖT

Seuran veneitä saavat käyttää ainoastaan Soutuseura SMARK ry:n jäsenet, sekä erillisellä luvalla ja valvotuissa olosuhteissa seuraan tutustuvat uudet soutajat. Yksittäisten veneiden käyttöoikeudet määritellään erikseen.

Jokainen soutaja on henkilökohtaisesti vastuussa omasta turvallisuudestaan ja siitä, että hänen käyttämänsä välineet ovat käyttökunnossa ja turvallisia. Jokaisen soutajan tulee myös varmistaa, että hänen henkilökohtainen vakuutuksensa kattaa kilpasoutuharrastuksen (tai kilpailulisenssiinsä sisältyy harjoittelun kattava vakuutus).

Ennen itsenäisen harjoittelun aloittamista seuran tulee varmistua siitä, että jokainen soutaja tuntee vesialueen sekä seuran turvallisuussäännöt ja hallitsee veneen käsittelyn tarpeeksi hyvin. Alle 15-vuotiaat juniorit eivät koskaan saa soutaa yksin ja alle 18-vuotiaat saavat mennä soutamaan yksin ainoastaan huoltajan suostumuksella ja pukeutuneena soutuun soveltuviin pelastusliiveihin.

### HARJOITTELUN ALOITTAMISEN EDELLYTYKSET

- Sinun tulee osata uida hyvin (vähintään 400 m soutuvarusteissa). Jos et osaa uida, tulee sinun aina vesillä harjoitellessasi käyttää soutamiseen tarkoitettuja pelastusliivejä.
- Sinun tulee tietää miten toimia rauhallisesti ja harkitusti jos vene kaatuu jostakin syystä vesillä.
- Sinun tulee tietää, miten veneen saa pysähtymään nopeasti (hätäjarrutus).
- Keskustele valmentajan kanssa, milloin olet valmis soutamaan itsenäisesti.

Kun lähdet soutamaan, kirjaa itsesi soutupäiväkirjaan

Merkitse AINA venevajan pöydällä olevaan soutupäiväkirjaan tietosi, kun lähdet vesille ja kun tulet takaisin. Lähtiessä kirjaa ylös nimesi ja käyttämäsi vene ja palatessasi soutamasi kilometrit, joka on merkinä paluustasi. Tällä tavoin tiedämme ketkä ovat vesillä ja millaisella venekokoonpanolla.

Vesille lähtiessäsi jätä venevajan ovet vain hieman raolleen, jotta linnut ym. eivät pääse pesimään vajaan. Viimeinen soutamassa ollut varmistaa aina, että vajan vedenpuoleiset ovet ovat kiinni. Muistathan kuitenkin tarkistaa soutukirjasta ja silmämääräisesti, että kukaan ei ole enää vesillä, ennen kuin lukitset ovet.

### ENNEN VESILLELÄHTÖÄ

- Merkitse lähtösi soutupäiväkirjaan yllä olevien ohjeiden mukaisesti ja kerro reittisi kotiväelle/muille soutajille
- Tutki säätiedotusta – ukkosella (tai ukkosen uhatessa) ei saa mennä vesille!
- Älä koskaan lähde soutamaan pimeään aikaan tai niin, ettet ehdi ennen pimeän tuloa takaisin. Vesien kylmetessä +5C tai alle sen emme suosittele vesillä soutamista. Veden ollessa alle +10C yksikkösoutajien tulee käyttää pelastusliivejä etenkin, jos he soutavat ilman turvavenettä.
- Pukeudu riittävän lämpimästi ilman ja veden lämpötilan mukaan - muista myös juomapullo, aurinkovoide ja aurinkolasit - vesi heijastaa valoa voimakkaasti
- Varaa rantaan aina vaihtovaatteet sekä evästä ja juomaa tarvittaessa
- Tarkista, että vene ja aivot ovat kunnossa ennen kuin lähdet vesille (yleinen kunto, luukut kiinni, keulapallo, kenkien turvanarut)
- Minimoi riskit soutamalla yhdessä toisten kanssa

### VESILLÄ

- Pysy lähellä rantaa ja noudata kulkusuuntia - lahdissa on oikeanpuoleinen liikenne
- Seuraa säätä, se saattaa muuttua merellä nopeastikin
- Arvioi voimasi ja taitosi suhteessa säähän ja reittiin
- Seuraa muita vesillä liikkuja tarkkaan – moottoriveneet, uimarit ja melojat

- Jos vene kaatuu, pysy rauhallisena ja pysy veneen lähellä. Jos et pääse takaisin veneen päälle, ui veneen kanssa rantaan
- Jos vene vaurioituu, kerro asiasta kalustovastaavalle ja jätä vajaan lappu
- Jos näet onnettomuuden, hae apua ja/tai mene itse paikalle välittömästi – älä kuitenkaan koskaan ota riskejä oman turvallisuutesi suhteen, muuten apua tarvitset pian myös sinä itse!
- Hätätapauksissa soita yleiseen hätänumeroon 112

#### MUUTA

- Terve järki, seura ja sään seuraaminen tekevät olosta vesillä turvallisempaa
- Käy uima-allasharjoituksissa jos mahdollista ja opettele, miten kaatuneeseen veneeseen pääsee takaisin. Jos soudat yksikköjä, suosittelemme sijoittamaan souduun tarkoitettuihin pelastusliiveihin.
- Vesi ei väsy - veden ja tuulen voimaa ei kannata aliarvioida!

#### VALMENNUSVENEEN VARUSTEET

Soutajia seuraavissa turva/valmennusveneissä tulee olla:

- pelastusliivit turvaveneessä olijoille sekä ylimääräiset liivit soutajille ja/tai pelastusrenkas
- ensiapulaukku (sis. lämpöhuovan) ja juomavettä
- tarpeeksi polttoainetta ja moottorin hätäkatkaisin kunnossa
- mela ja köyttä, sekä vedestä veneeseen nousua helpottavat tikkaat tai muu vastaava järjestely
- matkapuhelin hätätilanteita varten (akku täynnä) sekä pilli

#### Uinti ja sauna

Uiminen ja saunominen Soutustadionilla ovat uimarin omalla vastuulla. Uimarien tulee pysytellä poissa veneiden kulkureitiltä eivätkä he saa haitata soutua tai veneiden rantautumista.

#### Näin tunnistat hukkuvan

- Pää alhaalla vedessä, suu vedenpinnan tasolla
- Pää takakenossa, suu auki
- Katse lasittunut ja tyhjä, ei kykene tarkentamaan katsettaan
- Silmät kiinni
- Hiukset otsalla tai silmien päällä
- Ei käytä jalkoja - pystyasennossa
- Hyperventiloi tai haukkoo henkeään
- Yrittää uida tiettyyn suuntaan, mutta ei pääse eteenpäin
- Yrittää kääntyä selälleen
- Näyttää kiipeävän näkymättömiä tikkaita

*Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton mukaan näiden yleisten ohjeiden lisäksi on hyvä pitää mielessä se, että hukkumistilanteet eivät koskaan ole samanlaisia, eivätkä välttämättä sovi tähän muottiin*

Hukkuminen näyttää harvoin siltä kuin elokuvissa: suurieleistä liikehdintää, avunhuutoja, veden pärskettä ja apua viittovia käsiä. Ihminen voi hukkua ikään kuin vaivihkaa. Moni vajoaa pinnan alle ääntäkään päästämättä. Pahimmassa tapauksessa kukaan lähellä olevista ihmisistä ei ehdi huomata minkään olevan vialla. Hukkumisvaarassa oleva ihminen voi toimia täysin vaistojensa varassa, eikä yksinkertaisesti kykene huutamaan apua saati heiluttamaan käsiään. Hänellä ei ole siihen voimia tai aikaa. Yksi tapa varmistua hädästä on kysyä, onko toinen kunnossa. Mikäli veden varassa oleva henkilö ei pysty vastaamaan, on jo kiire!

**JOS ET OLE VARMA, ONKO SOUTAMAAN LÄHTEMINEN TURVALLISTA, PYSY RANNASSA!**

## SAFETY INSTRUCTIONS

The Club's boats are strictly for members' use only. Permission to use specific boats is granted separately and no-one is allowed to use equipment not allocated to them.

Every rower is personally responsible for his/her own safety and for making sure that the equipment he/she is using is safe and in working order. All rowers must also make sure that their personal insurance covers rowing (or that their racing license includes training insurance).

No-one is allowed to row independently before the club has confirmation that the person in question is aware of the club's safety instructions, knows the water/area, knows how to handle the boat and is skilled enough to row on their own. Juniors under 15 years of age are not allowed to row without supervision and under-18s are not allowed to row alone unless they have permission from their guardian.

### ALL ACTIVE MEMBERS OF SMARK MUST...

- Be able to swim at least 400 meters in rowing kit, or wear a life jacket on the water at all times.
- Know what to do in the event of an accident: You need to know what to do if the boat capsizes and you fall into the water.
- Know how to perform an emergency stop.
- Ask their coach for permission before going out on the water on their own.

Always write down your information to the rowing logbook when you head out to the water and when you return from rowing. Mark your name and the boat you are using when leaving and the distance you rowed upon your return. This is the only way for others to know if someone is still out rowing!

Do not leave the doors of the boatshed wide open but only slightly ajar when you head out to the water, so that birds etc. cannot nest in the boat hall. If you are the last one to leave the shed for the day, make sure that all doors are closed and secured. Check from the rowing book that nobody is out on the water; check also that no-one is visible from the shore.

### BEFORE GOING ON THE WATER

- Write down your information in the logbook and let other people know where you are going
- Check the weather forecast – if there is risk of thunder, do not go out on the water!
- Never row during dark hours and always make sure you are able to return to shore by dusk. When the water temperature is below +5C, rowing is not recommended. Single scullers should use life jackets when rowing in cold water.
- Wear appropriate clothing according to the weather and water temperature, and wear sun block and sunglasses in the summer
- Always bring an extra set of dry warm clothes with you to training and water/food if needed
- Make sure your boat and oars are in order (bow ball, heel restraints, hatch covers)
- Bring a friend - rowing alone is more risky than rowing in groups

### ON THE WATER

- Stay close to shore and follow the rules – traffic is right-handed in the bays
- Keep an eye on weather changes
- Evaluate your skills and strength in relation to the weather and route
- Keep an eye out for other boats, kayaks and swimmers – there is quite a lot of water traffic in the area
- If you fall out, stay with your boat. If you can't get back into the boat, get as much of your body out of the water as possible and swim your boat to the shore

- If your boat gets damaged, report the incident and leave a note on the notice board – damages can't be fixed if no-one knows about them
- If you see an accident, offer what help you can but do not put yourself at risk!
- In case of a genuine emergency (someone's life/health is in danger) call the emergency number 112

#### TIPS

- Common sense, common and following weather conditions improves your safety on the water
- If you have the chance, practice capsizing and getting back into the boat in a controlled way in a swimming pool / warm water – make sure you know at least in theory what to do if you fall into the water
- Water and wind don't get tired – never underestimate the power of the elements!

#### COACH BOAT ESSENTIALS

Coaching/safety boats must always have the following items:

- life jackets for the people in the coaching boat and spare life jackets for the rowers and/or life buoy
- first aid kit, thermal blanket and drinking water
- enough petrol
- engine kill cord
- a mobile phone (batteries full) for emergencies, and a whistle
- a paddle and a rope plus a ladder or similar device to help anyone in the water get into the boat

#### Swimming and sauna

Using the sauna and swimming is at your own risk. Swimmers must keep away from the boats and are required to give way to boats at all occasions.

How to spot a person who is **drowning** (Drowning Doesn't Look Like Drowning): <http://mariovittone.com/2010/05/154/>

- Except in rare circumstances, drowning people are physiologically unable to call out for help. The respiratory system was designed for breathing. Speech is the secondary or overlaid function. Breathing must be fulfilled, before speech occurs. Ask if the person is OK! If you get no answer, something is wrong – help is needed immediately!
- Drowning people's mouths alternately sink below and reappear above the surface of the water. The mouths of drowning people are not above the surface of the water long enough for them to exhale, inhale, and call out for help. When the drowning people's mouths are above the surface, they exhale and inhale quickly as their mouths start to sink below the surface of the water.
- Drowning people cannot wave for help. Nature instinctively forces them to extend their arms laterally and press down on the water's surface. Pressing down on the surface of the water, permits drowning people to leverage their bodies so they can lift their mouths out of the water to breathe.
- Throughout the Instinctive Drowning Response, drowning people cannot voluntarily control their arm movements. Physiologically, drowning people who are struggling on the surface of the water cannot stop drowning and perform voluntary movements such as waving for help, moving toward a rescuer, or reaching out for a piece of rescue equipment.
- From beginning to end of the Instinctive Drowning Response people's bodies remain upright in the water, with no evidence of a supporting kick. Unless rescued by a trained lifeguard, these drowning people can only struggle on the surface of the water from 20 to 60 seconds before submersion occurs.

**IF YOU ARE NOT SURE IT'S SAFE TO GO OUT ON THE WATER, DON'T GO OUT!**